



災害食第2弾

3、11 東日本大震災から13年。多くの方が未だに苦しんでいます。日頃から準備を怠ることなく、有事に備えることは大切なことです。

災害時でも温かいごはんが食べたい！

○カセットコンロと鍋で炊く方法

- ・鍋に米(無洗米)1合(150g)と水 240ccを入れて30分ほど浸水させる。
- ・蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火で10分炊く。火を止めさらに10分蒸らして出来上がり。

○ポリ袋で炊く方法

- ・耐熱性の高密度ポリエチレン製ポリ袋に、無洗米1合と水 200ccを入れ、空気を抜くようにねじり、袋の上部で結ぶ。
- ・鍋には1/2ほどの水を入れ、鍋底にお皿を置いて米の袋を入れる。強火にかけ沸騰したら中火で20分。さらに10分蒸らして出来上がり。

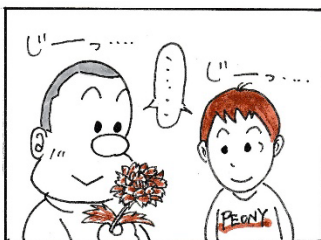
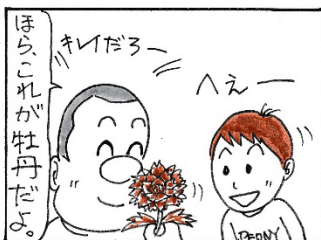
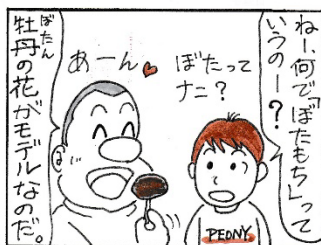
意外と便利！ 切り干し大根

○乾物と魚の煮物風

味付き魚の缶詰(イワシ、サバ等)、ひじき、切り干し大根をビニール袋に入れるだけ。缶詰の汁ごと使うことで、煮物風に！

○切り干し大根のサラダ

切り干し大根(30g)とツナ缶、ドライコーン、トマトジュース 100 mlをビニール袋で混ぜるだけ。切り干し大根が水気を吸った20分後あたりが食べ頃。



食育コラム

NO.37

3、11 東日本大震災から13年。衝撃的な津波の映像は今も鮮明によみがえってきます。多くの方が命を落とし、13年経ってもなお地元に戻れない方がいるという現実、当事者はどんなお気持ちだろうかと……

当法人を設立した年でもあり、最初の仕事が炊き出しだったから思い出もひとしお。特に檜葉町からの避難者が多くいた会津美里町には計10回以上出向いたのです。

災害食ばかりでは味気ないだろうと、山菜の季節には落を煮て、夏場には冷やし中華をというふうに一工夫も。避難所で知り合ったおみつ婆ちゃんは、「会津若松で食べた冷やし中華よりうんまかったよ!」と言ってくれた。おみつ婆ちゃん元気で過ごしているかなあ?

浜通りで暮らしていた方々が、魚を食べられないのは不憫だろうと鰹の刺身を持って行った時には、特に喜んでもらえたのでした。(えらい持ち出しだったけれどね)

その年の9月には避難所が閉鎖されるのを機に、「がんばっぺ!ふくしま檜葉町」と題して自主運営のお祭りが催されて、私たちも招待を受けて参加したのでした。明るく前を向いて生きていこうとする皆さんにこちらが元気をもらえたのは言うまでもありません。今も「檜葉太鼓」の調子のいいおはやしが耳によみがえります。

能登地方の地震では、さすがに炊き出しに出向く気力も体力もなく、遠くから一日も早く日常を取り戻せることを願っています。

ひらやま